

# Séminaire d'exception !

## Le cycle de la résilience

Prenez le temps de définir votre Projet de vie professionnel et personnel pour bâtir un plan de vie qui ait du sens pour vous. Venez chercher les outils, le soutien pratique, et les pistes dont vous avez besoin.

Venez découvrir dans sa version distancielle le célèbre séminaire d'auto-coaching conçu par Jérôme Lefeuvre sur le cycle de la résilience à partir des travaux de Goleman, Berne, Cyrulnik, Ekman, et Karpman. Trois jours pour consolider les trois étapes essentielles dans le développement de soi :



### **Jour 1. Le cycle de la résonance** (Quelles sont mes compétences émotionnelles ?)

Mon projet  
Les compétences émotionnelles (modèle de Goleman)  
Inventaire de mes points de forces et de vulnérabilité

### **Jour 2. Le cycle de la résistance** (Quel est mon niveau de résistance face aux changements et orages de l'existence ?)

Mes ennemis intérieurs  
Le putsch émotionnel  
Les Jeux psychologiques (modèle de Berne et Karpman)  
Plan d'action

### **Jour 3. Le cycle de la résilience** (Suis équipé.e pour réparer les blessures ?)

Image de soi  
Notions de résilience (modèle de Cyrulnik)  
La boussole du « flow » (modèle de Csíkszentmihályi)  
Du burnout au retour à la résilience  
Plan d'action

## Séminaire d'exception en distanciel avec Jérôme Lefeuvre

28, 29 et 30 octobre 2020 – 1 090€HT

Ce séminaire en ligne en format distanciel pour la première fois propose un contenu composé d'outils pratiques d'auto-coaching jamais encore réunis. Les places seront limitées pour permettre un travail dans le plaisir et le confort pour chaque participant.

### Le package de cette classe comprend :

- 3 journées de formation en distanciel animées par Jérôme Lefeuvre
- La documentation complète utilisée en format numérique incluant un livret pédagogique reprenant les contenus théoriques évoqués et les exercices proposés.
- Sur demande les vidéos individuelles réalisées dans le cadre de certains d'exercices.